

TALLER DE YOGA INFANTIL

J.N “OLAC FUENTES MOLINAR”
DOCENTE: ANA KAREN RAMÍREZ LOZANO



INTRODUCCIÓN.

Actualmente nos encontramos en un mundo cambiante donde las circunstancias sociales, económicas y emocionales tienen un constante ir y venir debido a la pandemia que estamos viviendo.

El 20 de marzo del 2020 nunca imaginamos que al salir de las aulas nos encontraríamos con un largo periodo de contingencia , donde todos tendríamos que aislarnos debido a la cantidad de contagios por el SARS-COV-2.

Esta situación ha creado constantes crisis de ansiedad, enfermedades por estrés y la más importante el distanciamiento social.

Conuerdo con Vygotsky donde menciona

“...tanto la manipulación física como la interacción social son necesarias para el desarrollo del niño”(Vygotsky 2004 pág. 9)

ya que favorecen experiencias, sobre todo en la etapa preescolar donde la adquisición de aprendizajes se da a través del contacto directo con su entorno.

- El yoga es originario de la India y significa “unión”, porque se produce una conexión con nuestro ser interior, ya que aprendemos a conocernos y a querernos.
- Se da una segunda conexión con el exterior, puesto que se aprende a estar en armonía con el entorno.
- El yoga es una práctica que conecta el cuerpo, la respiración y la mente. Esta práctica utiliza posturas físicas, ejercicios de respiración y meditación para mejorar la salud general.
- El yoga se desarrolló como una práctica espiritual hace miles de años. Hoy en día la mayoría de las personas en occidente hace yoga como ejercicio y para reducir el estrés.
- Debido a la importancia que tiene este tema, se debe trabajar al regresar a las aulas, talleres de yoga y meditación, esto con la finalidad de que los alumnos encuentren poco a poco la tranquilidad que se ha perdido con este periodo de aislamiento.

La práctica del yoga para niños aporta numerosos beneficios como los siguientes:

- Mejora la postura. Mediante el yoga se fomentan los buenos hábitos a la hora de sentarse, de andar, de estudiar, de practicar deporte, etc. Esto favorecerá al niño en su rutina diaria.
- Aumento de la autoestima. El conocimiento de uno mismo que proporciona el yoga puede ayudar a mejorar la autoestima del niño, que aprenderá a apreciar sus defectos y sus virtudes.
- Calma y relajación. El control de la respiración, la forma de notar como el aire pasa por el cuerpo, son formas de aportar calma al niño.
- Concentración. La práctica del yoga exige concentración, por lo que el niño aprenderá a no distraerse al realizar esta actividad y podrá utilizar esa habilidad a la hora de estudiar.
- Diversión. La diversión no puede faltar cuando se trata de niños. Cada postura se asocia a un animal o a un elemento natural, por lo que los niños se divertirán imitando a la rana, al cisne o al escorpión.
- Adicionalmente, practicar yoga también puede ayudar con las siguientes afecciones:
 - Ansiedad, dolor de espalda y depresión.

¿Cómo es una clase de yoga para niños?

- Lo más aconsejable de una clase de yoga para niños es que no tenga más de quince niños.
- Deben vestirse de forma cómoda y la clase se desarrollará en un lugar tranquilo y ventilado.
- **Se puede utilizar música para estimular la imaginación, la creatividad y la relajación de los niños.** Cada niño puede utilizar una colchoneta y lo ideal es que estén descalzos o con calcetines.
- La clase debe adaptarse a la forma de ser de los niños, por lo que hay que dedicar un tiempo a conocerlos para elaborar los ejercicios adecuados y **buscar formas creativas de estimularlos con juegos durante la sesión.**
- El objetivo esencial es que aprendan a mantener una actitud positiva ante la vida, que sean felices, que disfruten, que se conozcan a sí mismos y, sobre todo, que se la pasen bien.

DESARROLLO

Retomo como base del trabajo a desarrollar la siguiente cita textual que encontramos en aprendizajes clave

La educación socioemocional...tiene como propósito que los estudiantes desarrollen y pongan en practica herramientas fundamentales para generar un sentido de bienestar consigo mismos y hacia los demás, mediante experiencias, prácticas y rutinas asociadas a las actividades escolares; que comprendan y aprendan a lidiar de forma satisfactoria con los estados emocionales impulsivos o aflictivos, y que logren que su vida emocional y sus relaciones interpersonales sean una fuente de motivación y aprendizaje para alcanzar metas sustantivas y constructivas en la vida (SEP,2017 pág. 304)

De aquí surge el propósito principal de las sesiones de yoga el cual es:

- Favorecer en los niños la construcción de su identidad y el desarrollo de habilidades emocionales y sociales a través de la interacción con sus pares y con la docente.

De manera gráfica colocaré las posturas a trabajar durante las sesiones.



BIBLIOGRAFÍA

- González, V. (s.f). Yoga para niños ¡todo son ventajas!. Recuperado de: <https://www.serpadres.es/3-6-anos/educacion-desarrollo/articulo/144299-yoga-para-ninos-todo-son-ventajas>
- ACNUR Comité Español/Especial niños(2017) Beneficios del yoga para niños. Recuperado de: <https://eacnur.org/blog/beneficios-del-yoga-ninos/>
- Medina, V. (2020). Yoga para niños. Recuperado de: <https://www.guiainfantil.com/servicios/yoga.htm>
- Linda, J., (2020). Yoga para la salud. Recuperado de: <https://medlineplus.gov/spanish/ency/patientinstructions/000876.htm>
- Sep. (2017), Aprendizajes Clave. Para la Educación Integral. Educación Preescolar. Plan y programas de estudio, orientaciones didácticas y sugerencias de evaluación. México.

